



社会医療法人 葦の会 オリブ山病院

ご自由にお取りください

# オリブ山たより

ORIBUYAMA TAYORI

夏号  
2023.6 No.79  
社会医療法人 葦の会 広報誌

65<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY

シャロンクリニック  
整形外科・リハビリテーション科  
開設しました!!

(p.8 シャロンクリニックの外来受付案内をご参照ください。)



貨客船「だいとう」(北大東島 西港)

- 02 おじゃまします／石嶺ハイツ自治会
- 03 「がじゅまるマルシェ」開催しました
- 04 島しょ診療レポート／阿嘉・座間味島編
- 05 り・はびりす  
／握力から見た体の筋力について
- 06 病棟Eye／やわらぎ病棟のご紹介

- 06 地域WORLD  
／地域介護教室を開催して  
幸地デイサービスひまわり
- 07 愛だより／勝利者
- 07 ドリップコーヒー第3弾  
／Caféわきみず初参加!  
in「第5回 北大東村 福祉まつり」



オリブ山病院HP

○お得なクーポンあり



傷ついた葦を折ることなく、ほのぐらい灯心を消すことなく、眞実をもって道をしめす。(イザヤ書 42章3節)



地域見守り隊「シャレード」結成式 2019年5月

ロングケリー・ツクでは整形外科とともに  
ジリテーション科を開設したほか、  
送迎シャトルバスの運行も開始しました。  
した。」これからも石巻町近隣の皆さんに  
求められる医療を提供しなくては、といつ  
いふ思いを抱くことができた  
取材でした。また、私たちの事業所で  
ある Café わきみずの営運の「『Café わきみずのケーキ、』これから  
も食べに行くからね」と、温かく繋  
ぬくべつていただきました。末吉会長、おりがとばんわくともした。

2011年の年5月に「地域みまもり隊」  
「シャレーード」を結成し、毎月第2水曜日と木曜日に、80歳以上の世帯へ  
ティッシュユペーパーをお配りする見守り訪問を、社協と見守り隊の隊員  
らで実施しております。見守り隊で  
訪問した内容を、毎月第2木曜日より、自治会事務所にて、社協や包括支援センター石嶺の職員や隊員らと報告会を行っています。

なつていた世代の方々も現在では80歳を超えている方が多く、高齢化を迎えてます。現在、80歳以上の高齢者は56名います（＊全世帯および216名に対して25%）。

卷之二

しま、石領ハイツ自治会は、高齢化によりこれまで取り組んできたイベ  
ントができなくなだけではなく、生活を  
する上で必要な作業を行う扱い手が  
少なくなってするのが課題です。

「ジャレード」を結成し、毎月第2水曜日と木曜日に、80歳以上の世帯へティッシュペーパーをお配りする見守り訪問を、社協と見守り隊の隊員らで実施しております。見守り隊で訪問した内容を、毎月第2木曜日より、自治会事務所にて、社協や包括支援センター石嶺の職員や隊員らと報告会を行っています。

今年度（2023年度）より、シャンクリニン风波は冬ギトギトハ

今回の石嶺ハイツ自治会の末吉会長の取材の後半では、10年ほど前に、オリブ山病院が看護師らを派遣して、医療に関する講話や勉強会を実施したことの回想話を聞いていただきました。一方で、当法人の診療所であるシャロンクリーツクが同じ石嶺町にあるにもかかわらず、住民の皆さんとの間では、まだ知名度が高くないなどの意見も聞くことができました。



会場には、入院中や通院中の皆

「ジャレード」を結成し、毎月第2水曜日と木曜日に、80歳以上の世帯へティッシュペーパーをお配りする見守り訪問を、社協と見守り隊の隊員らで実施しております。見守り隊で訪問した内容を、毎月第2木曜日より、自治会事務所にて、社協や包括支援センター石嶺の職員や隊員らと報告会を行っています。

今年度（2023年度）より、シャンクリニン风波は冬ギトギトハ

今回の石嶺ハイツ自治会の末吉会長の取材の後半では、10年ほど前に、オリブ山病院が看護師らを派遣して、医療に関する講話や勉強会を実施したことの回想話を聞いていただきました。一方で、当法人の診療所であるシャロンクリーツクが同じ石嶺町にあるにもかかわらず、住民の皆さんとの間では、まだ知名度が高くないなどの意見も聞くことができました。

今年2月に精神科アイケノで開催された「精神科医のための精神科医療セミナー」にて、精神科医としての自己実現のためのアドバイスを述べた。

『がじゅまるマルシェ』開催しました

『じゅまるマルシェ』を開催いたしました。

コロナの影響で中止が続き、3年ぶりの一大イベントです。不要になつた着物の生地をリメイクしたバッグや巾着、のれん、レース編みやレザー小物、レジン小物、羊毛フェルトのマスクコット、手づくり和紙やボタニカルキャンドル、紅型作品等々。これまで作りためてきた作品は、約250点にも上りました。

デイケアは、さまざま生きづらさを抱えた方が、地域で暮らししながら仲間と共に病気の回復と夢の実現に向けて取り組まれている場所です。

今回のイベントを通して、作品が誰かの手に渡り使ってもらえることの喜びと達成感、そしてこの輪をもっと広げていきたいという新たな想いが参加者に生まれました。すでに来年の開催に向けて、取り組みは始まっています。どうぞご期待ください。



今回の「おじやまします」は、那覇市首里石嶺町4丁目にあります「石嶺ハイツ自治会」で、平成21年から会長を務められている末吉ヒサ子会長（以下、会長）に、石嶺ハイツ自会のことをはじめ、いろいろとお話を伺いました。

今回の「おじやまします」は、那覇市首里石嶺町4丁目にあります「石嶺ハイツ自治会」で、平成21年から会長を務められている末吉ヒサ子会長（以下、会長）に、石嶺ハイツ自治会のことをはじめ、いろいろとお話を伺いました。

前に販売され、多くの方が移り住みました。当時はまだ復帰前で、水道や電気が通っていない時代。自治会を立ち上げ、隣近所みんなで住みやすい環境づくりを行つてきました。

前に販売され、多くの方が移り住みました。当時はまだ復帰前で、水道や電気が通っていない時代。自治会を立ち上げ、隣近所みんなで住みやすい環境づくりを行つてきました。

斎に戸別販売され、多くの方が移り住みました。当時はまだ復帰前で、水道や電気が通つていない時代。自治会を立ち上げ、隣近所みんなで住みやすい環境づくりを行つてきました。

学園の通路側にプランターの花を植えて設置する作業、通りへのプランターの設置は、県からも「ちゅうさん運動」功績として表彰を受けました。その他、9月は敬老会、12月は年末清掃、1月は「カラオケとまと」で新年会を行っています。

**Q 石嶺ハイツ自治会の現状について**

その他、花見バースピアーや、つつじ祭り、伊江島や各地への旅行、遠足などを行ってきました。残念なことに、近年、「コロナ禍」によりこれらの作業のほとんどは中止しております。



### 参考今のはう



第八章 四川白洽会探二折

〈語り手〉 石嶺ハ「アマミヤシタ」トシテ、  
来日モ「アマミヤシタ」トシテ。

※ インタビュー内容は一部編集しております。

# 島しょ診療レポート

阿嘉・座間味島編

オリブ山病院島しょ診療部

横田 泉(精神科医)

月19日(木)、座間味村役場のご依頼でメンタルヘルス講演会を行いました。沖縄県では精神疾患による教職員の休職が過去最高となり、全国でも最も高い比率になるなど、公的な仕事に携わる方々のメンタルヘルスが課題になっています。琉球新報の連載「先生が足りない」を読まれ、教職員の厳しい労働環境を知つた方もおられると思います。



屋比久(看護師)、横田医師、立津(精神保健福祉士)

座間味村役場でも、働く皆さんのストレスが高くなったり、メンタルヘルスが問題になつてくる事例が以前より多くなっています。こういう現状の改善に少しでも寄与できるようにメンタルヘルスの講演が企画され、私たち(屋比久、横田、立津)がお話をいただきました。

# り・はびりす

## 握力から見た体の筋力について



身体リハビリ部 理学療法士 伊波 興八

前号(No.75)では、リハビリと栄養についてリハビリの視点からお話をさせていただきました。今回は、握力についてお話をしたいと思います。

皆さん生活の中で、瓶の蓋が開けにくい、又はお菓子の袋が開けられないことはないでしょうか?

それは、単純に握力が弱いだけではなく、体全体の筋力が衰えている可能性があるかもしれません。

握力は下肢の筋力低下を反映するという研究結果があり、下肢の筋力低下があるということは、全身的に筋力低下があるとも考えられます。

少し心配に思われるかもしれません、不安をあおるためではなく、このような現象をきっかけに、またはこのような現象が出ないためにも、足や股・体幹などを鍛える習慣を生活の中に取り入れていただけたらと思います。



リハビリ出前講座の講話風景

もちろん、筋力低下の原因は運動不足以外にもあります。しひれや痛みの出現や持病の悪化などが筋力低下の原因になっている場合もあるので、自分で悩まずに、医師への相談をお勧めします。

生活中で下肢の筋力を鍛えるには、スクワット(屈伸運動)や椅子からの立ち上がり運動、普段の生活の中で階段の上り下りを取り入れるなど、

生活の一部に下肢を使う場面を取り入れることが良いと思います。



立ち上がりのレクチャー

スクワットの回数でいえば、10回の1~3セットを続けられるようにするところから始めてみてはいかがでしょうか? 身近で継続できるところから運動の習慣をつけていただければと思います。継続は力なり、少しの努力を続けて元気な体づくりをしていきましょう。



30秒間立ち上がり計測風景

\*痛みや疲労が強いときには無理をせず、5回の1セットからなど、無理なく続けられる程度に運動負荷を調整することが必要です。

### 【参考文献】

- 「高齢者に行う握力測定の意義」: 西九州大学リハビリテーション学部
- 「静的平衡機能と筋力との関連」: 東京学芸大学教育学部附属特殊教育研究施設



教職員のメンタルヘルスのような実態調査はまだ十分になされており、全体像はわかりませんが、公務員の皆さんもストレスが高くなっている状況は、教職員の方々と大きく変わらないように思われます。

このような場合に大切なことは、労働環境や人間

環境の調整と休息、十分な睡眠とバランスのよい食生活などが改善のための第一の課題となります。疾患から症状が起つている場合は薬物療法や面談による心のケアなどが第一の課題となります。時にストレスが原因であるのにうつ病などの精神疾患と誤診されてしまい、大量の抗うつ薬を服用している方も見受けます。精神科医の方も十分注意が必要なことです。

講演会では私たちが普段心がけているメンタルヘルスのコツ、ストレスがたまりににくい考え方、暮らし方についてもお話ししました。今後もこのような機会を継続して皆さんのがメンタルヘルスに貢献できるようにしていきたいと考えています。

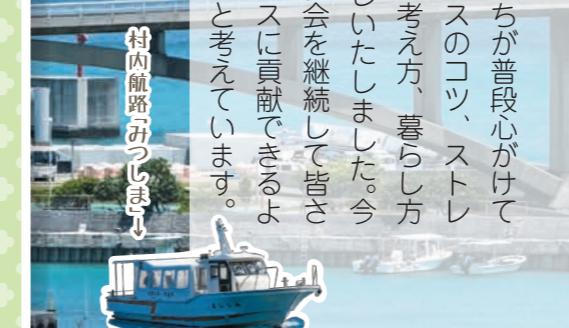
阿嘉漁港船舶離発着施設の会議室での診療▶



◆波の音をBGMに電話再診  
(古座間味ビーチ)

関係によるストレスが原因となつて起こっているストレス反応と、うつ病や不安障害といった狭い意味での精神疾患とを区別していくことです。過労・心労が続くと誰しも心身に不調を感じます。不眠・食欲低下・慢性的な疲労感や倦怠感・集中力の低下などなど。これらは精神疾患に多い症状ですが、過労やストレスでも同じことが起ります。

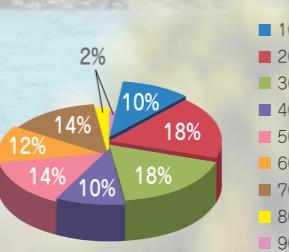
過労が原因の場合は、適切な労働環境の調整と休息、十分な睡眠とバランスのよい食生活などが改善のための第一の課題となります。疾患から症状が起つている場合は薬物療法や面談による心のケアなどが第一の課題となります。時にストレスが原因であるのにうつ病などの精神疾患と誤診されてしまい、大量の抗うつ薬を服用している方も見受けます。精神科医の方も十分注意が必要なことです。



阿嘉・座間味島 診療件数 年度別

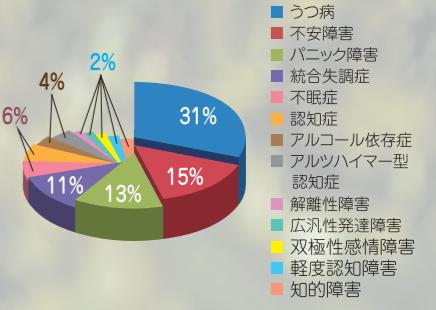


阿嘉・座間味診療 年齢別



2023年3月診療時点

阿嘉・座間味診療 疾患内訳



2023年3月診療時点



愛だより  
「しかし、私たちは、私たちを愛してくださった方によって、これらすべてのことの中にあっても、圧倒的な勝利者となるのです。」(ローマ8章37節)

どの競技でも選手が勝利する姿に私たちは感動を覚え、敗者には悔しさを見ます。「成功、地位や名誉」「社会的に認められている人」をもって「勝利者」、何もない人を指して「敗者」とする人がいるかもしれません。しかし、持ち物やその人の実力で人生の勝敗が決まれば、一握りの人しか

## 勝利者

勝利者にはなれません。

聖書は全ての人は尊い存在で大切だと語ります。あなたがお金持ちでなくとも、有能でなくとも、過去の背景が何であれ、神はあなたを勝利者として見てください。

「負けとは私たちが打ちのめされることではなく、私たちが回復することを拒否することなのです。」  
(ウェイン・コディーロ牧師)

西原きらきらビーチ

**Caféわきみず通信**

**WAKIMIZU**

**Caféわきみず初参加!**

**in「第5回 北大東村 福祉まつり」**

去る2月25日(土)、当院が島しょ診療を行なっている北大東島村の福祉まつりに、就労継続支援B型事業所「caféわきみず」が保健センターイベント企画として参加することができました。参加のきっかけは、北大東村役場職員の大城課長がcaféわきみずへ訪れたことが始まりでした。障がいを持つ利用者がcaféで訓練として懸命に働く姿に感心し、またそこで提供される絶妙なバランスの良い酸味、華やかでフルーツを思わせるテイストのコーヒーを北大東島の皆さんにも感じてほしいという想いから、参加の運びとなりました。

今回の福祉まつりは新型コロナウイルスの影響から3年ぶりの開催とのことでした。来場者数を心配していましたが、当日は子どもから高



TEL: 093-0804 那覇市首里石嶺町4-356-5 首里ビル2階 TEL: 098-886-2320  
営業日: 平日10:30~16:00(ラストオーダー15:45) / 定休日: 土・日・祝日

※オリブ山たよりをご提示いただくと「オリジナルドリップアイスコーヒー」を1冊につき1杯(300円)を半額(150円)で提供いたします。1日10杯限定!テイクアウトをご利用の場合は、別途カップ代(20円)をいただきます。



## やわらぎ病棟のご紹介

やわらぎ病棟 師長 富名腰 義男



当病棟は2016年4月に「認知症治療病棟」から「やわらぎ病棟」へと名称が変更になりました。入院された患者さんの「気持ちが和らぐように」という思いや、認知症による精神症状や行動障害などが和らぐことを願って「やわらぎ病棟」という名称になったようです。



職員のみなさん

やわらぎ病棟は認知症による不安感や焦燥感、混乱、行動障害等でご自宅や入所している施設では対応が困難になった方を受け入れる病棟です。医師、看護師、介護士、作業療法士、精神保健福祉士、薬剤師、栄養士の多職種がチームとなって患者さんの「その人らしさ」を尊重し、症状の軽減を目標とした援助を行い「医療の場」から「その方に相応しい生活の場」への退院を支援することを目的としています。

近年高齢化が急速に進み、それに伴い認知症高齢者も増加し社会的課題となっております。我々は患者さんやそのご家族が抱える問題を共有し、認知症ケアだけではなくその他必要な支援に取り組んでおります。

## 地域WORLD

老健局

### 地域介護教室を開催して

**幸地デイサービスひまわり**（以下、ひまわり）は、西原町社会福祉協議会からの「地域人材発掘事業」の依頼を受けて、1月14日（土）に幸地ハイツ自治会、31日（火）に坂田高層住宅自治会にて地域介護教室を実施しました。

この「地域人材発掘事業」とは、地域住民の困りごとに対してさまざまな教室を開催する事業で、最近では「スマホ教室」などを開催しています。



健康体操を行っています



基本的な介護の方法についてのお話



車イスの操作についてのお話

幸地デイサービスひまわり 西原町幸地973 / TEL(098)944-4165

## 外来受付案内

## ● オリブ山病院

内科 内科・呼吸器内科・整形リハビリテーション科・脳神経内科(もの忘れ外来)

受付時間	月	火	水	木	金
8:30~11:30	内科 呼吸器内科	内科 整形リハビリ	内科 脳神経内科(予約)	内科 脳神経内科(予約)	内科
13:30~16:00	内科 脳神経内科(予約)	内科 整形リハビリ	予約外来 ホスピス(予約)	内科	内科 呼吸器内科

精神科 精神科・心療内科(予約優先)・児童思春期精神科

受付時間	月	火	水	木	金
8:30~11:30 (初診11:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)	精神科 心療内科	精神科 心療内科	精神科 心療内科
13:30~16:00 (初診15:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)	予約外来	精神科 心療内科	精神科 心療内科

※診療時間などは掲載時と異なる場合があります。

初めての受診の方は、こちらへお問い合わせください。医療相談室▶ 098-886-5567 (平日9:00~17:00)

## ● シャロンクリニック 内科・緩和ケア内科・整形外科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金
8:30~11:30	内科 リハビリテーション科	内科 緩和ケア内科 リハビリテーション科	内科 整形外科 リハビリテーション科	内科 整形外科* (※第3木曜日休診) リハビリテーション科	内科 整形外科 リハビリテーション科
13:30~16:00	—	—	内科 整形外科 リハビリテーション科	内科 整形外科* (※第3木曜日休診) リハビリテーション科	内科 整形外科 リハビリテーション科

お問合せ／お申込み▶ 098-884-1300 (平日8:30~17:30)

## オリブ山病院までのアクセス



〒903-0804  
那霸市首里石嶺町4-356

TEL.098(886)2311  
FAX.098(886)6588

・ホームページ  
<https://oribuyama.jp/>



※こちらからホームページをご利用できます。